

# HO AVUTO PAURA!... ... NON TEMERE!



*«Perché avete paura? Non avete ancora fede?». (Mc 4,40)*

## Breve introduzione

Questa sera *non vogliamo* insegnare a cantare,  
questa sera *non vogliamo* esibire musica,  
questa sera *non vogliamo* metterci in mostra.  
Questa sera *vorremmo* invitarti a pregare,  
questa sera *vorremmo* elevare il tuo spirito,  
questa sera *vorremmo* aiutarti ad incontrare  
il Crocifisso Risorto che ti dice: “Non temere: Seguimi!”

### Canto: ora lasciateci cantare

*O filii et filiae, Rex caelestis, Rex gloriae,  
Morte surrexit hodie, Alleluia.*

CRISTO SIGNORE RESUSCITÒ !

**ORA LASCIATEMI CANTARE LA TENEREZZA DELL'AMORE  
ORA LASCIATECI CANTARE TUTTA LA FORZA DELLA VITA  
ORA LASCIATECI CANTARE TUTTA LA NOSTRA GIOIA  
ORA LASCIATECI CANTARE CRISTO RISUSCITÒ.**

Padre dell'uomo io ti ringrazio Figlio e fratello ti benedico  
Spirito Santo seme di vita oltre la morte so che tu sei. **Rit.**

E questo canto come il tuo pane semplice e lieto ora ci unisce  
nella memoria nella speranza d'essere insieme quando verrai. **Rit.**

PRIMO MOMENTO

### NELLE TUE MANI CONSEGNAMO NOI STESSI

G. Siamo qui questa sera perché vogliamo affidarci e vogliamo affidare ciò  
che ci sta più caro:

la nostra vita e quella dei nostri cari alle mani del Signore.

Ecco perché, all'inizio di questa celebrazione, vogliamo dare al Signore il  
nostro vissuto di oggi e vogliamo iniziare scambiandoci la pace segno che  
richiama una consegna reciproca l'uno all'altro e che ci ricorda il nostro non  
essere soli, ma Chiesa che vuole fondarsi sull'amore.

### **SCAMBIAMOCI UN SEGNO DI PACE**

### PREGHIAMO INSIEME

NOI VOGLIAMO ESSERE TUOI TESTIMONI E APOSTOLI.

COME IL PADRE HA MANDATO TE, TU MANDI NOI.

LA TUA MISSIONE È DURA E DIFFICILE,

NOI SIAMO DEBOLI, VILI E SVOGLIATI, TESTARDI E MALDESTRI  
ED ABBIAMO IL PESO DI NOI STESSI  
CHE È PIÙ CHE SUFFICIENTE.  
TUTTAVIA VOLGIAMO ANDARE  
E NON VORREMMO CONTINUAMENTE DELUDERE IL MANDATO,  
STANCHI E DESIDEROSI DI QUIETE.  
PUNGOLACI CONTINUAMENTE.  
RENDICI PERSPICACI ED ALACRI NELLE OCCASIONI  
CHE SI PRESENTANO DI LAVORARE PER IL TUO REGNO.  
DONACI SPERANZA CONTRO OGNI SPERANZA,  
NELLA NOSTRA IMPOTENZA TRIONFI LA TUA FORZA IN NOI.  
CONCEDICI L'AMORE DISINTERESSATO E PAZIENTE,  
FIDUCIOSO E GRATUITO.  
SIGNORE GESÙ CRISTO: NOI TI ADORIAMO

(Karl Rahner)

SECONDO MOMENTO

**NEL TIMORE, CI METTIAMO IN ASCOLTO!**

**Canto: Symbolum 80**

Oltre la memoria del tempo che ho vissuto,  
oltre la speranza che serve al mio domani,  
oltre il desiderio di vivere il presente,  
anch'io, confesso, ho chiesto che cosa è verità.

*E tu come un desiderio che non ha memorie, Padre buono,  
come una speranza che non ha confini, come un tempo eterno sei per me.*

**IO SO QUANTO AMORE CHIEDE QUESTA LUNGA ATTESA DEL TUO GIORNO, DIO;  
LUCE IN OGNI COSA IO NON VEDO ANCORA: MA LA TUA PAROLA MI RISCHIARERÀ!**

Quando le parole non bastano all'amore,  
quando il mio fratello domanda più del pane,  
quando l'illusione promette un mondo nuovo,  
anch'io rimango incerto nel mezzo del cammino.

*E tu Figlio tanto amato, verità dell'uomo, mio Signore,  
come la promessa di un perdono eterno, libertà infinita sei per me.*

**IO SO QUANTO AMORE CHIEDE QUESTA LUNGA ATTESA DEL TUO GIORNO, DIO;  
LUCE IN OGNI COSA IO NON VEDO ANCORA: MA LA TUA PAROLA MI RISCHIARERÀ!**

Chiedo alla mia mente coraggio di cercare,  
chiedo alle mie mani la forza di donare,  
chiedo al cuore incerto passione per la vita,

e chiedo a te fratello di credere con me.

*E tu, forza della vita, Spirito d'amore, dolce Iddio,  
grembo d'ogni cosa, tenerezza immensa, verità del mondo sei per me.*

**IO SO QUANTO AMORE CHIEDE QUESTA LUNGA ATTESA DEL TUO GIORNO, DIO;  
LUCE IN OGNI COSA IO NON VEDO ANCORA: MA LA TUA PAROLA MI RISCHIARERÀ!**

*(Durante il canto della terza strofa dal fondo della Chiesa  
entra un lettore con la Parola di Dio che verrà letta  
ci alziamo)*

### **LETTURA DEL VANGELO SECONDO MARCO**

*In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: «Passiamo all'altra riva». E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?».*

*Si destò, minacciò il vento e disse al mare: «Taci, calmati!». Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. Poi disse loro: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?». E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: «Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?».*

*(ci sediamo)*

### **PREGHIAMO INSIEME**

**Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.**

**Ho detto al Signore: «Il mio Signore sei tu, solo in te è il mio bene».**

**Agli idoli del paese, agli dèi potenti andava tutto il mio favore.**

**Moltiplicano le loro pene**

**quelli che corrono dietro a un dio straniero.**

**Io non spanderò le loro libagioni di sangue,**

**né pronuncerò con le mie labbra i loro nomi.**

**Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:**

**nelle tue mani è la mia vita.**

**Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi: la mia eredità è stupenda.**

**Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;**

**anche di notte il mio animo mi istruisce.**

**Io pongo sempre davanti a me il Signore,**

**sta alla mia destra, non potrò vacillare.**

**Per questo gioisce il mio cuore ed esulta la mia anima;**

**anche il mio corpo riposa al sicuro,**

**perché non abbandonerai la mia vita negli inferi,**

**né lascerai che il tuo fedele veda la fossa.  
Mi indicherai il sentiero della vita, gioia piena alla tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra. Gloria.**

(Salmo 15)

TERZO MOMENTO

**DI FRONTE AD UNA PROMESSA MI FIDO!**

**Canto: Sulla Tua Parola**

Signore, ho pescato tutto il giorno, le reti son rimaste sempre vuote;  
s'è fatto tardi, a casa ora ritorno, Signore, son deluso e me ne vado.  
*La vita con me è sempre stata dura e niente mai mi dà soddisfazione;  
la strada in cui mi guidi è insicura: son stanco e ora non aspetto più.*

**PIETRO VAI, FIDATI DI ME, GETTA ANCORA IN ACQUA LE TUE RETI.  
PRENDI ANCORA IL LARGO SULLA MIA PAROLA, CON LA MIA POTENZA  
IO TI FARÒ PESCATORE DI UOMINI.**

Maestro, dimmi cosa devo fare; insegnami, Signore, dove andare.  
Gesù dammi la forza di partire, la forza di lasciare le mie cose:  
*questa famiglia che mi son creato, le barche che a fatica ho conquistato,  
la casa, la mia terra, la mia gente, Signore, dammi Tu una fede forte.*

**PIETRO VAI, FIDATI DI ME, LA MIA CHIESA SU DI TE IO FONDERÒ;  
MANDERÒ LO SPIRITO, TI DARÀ IL CORAGGIO,  
DONERÀ LA FORZA DELL'AMOR PER IL REGNO DI DIO.**

*Breve testimonianza della Beata Chiara Luce Badano nel tempo in cui iniziava a prepararsi al suo incontro con Gesù:*

*«Per mantenere Gesù in mezzo a noi - dice -, cosa importantissima in questo periodo, vi volevo raccontare in breve una mia esperienza che ho fatto a Torino. Mi sono ricoverata per una visita specialistica. La paura era tanta, perché in quel momento non capivo cosa mi avrebbero fatto. Ho capito che si trattava di un piccolo intervento, con anestesia locale. È stata un'esperienza bellissima, perché, quando i sanitari hanno iniziato a fare questo piccolissimo intervento, però fastidioso, è arrivata una persona, una signora, con un sorriso luminosissimo, bellissima: si è avvicinata, mi ha preso la mano e mi ha fatto coraggio. Io ero convinta che questa persona fosse del Movimento, perché quella luce era proprio del nostro ideale. Io ero dell'idea che i miei, che erano rimasti fuori, l'avessero fatta entrare. A un certo punto, com'è arrivata, è sparita: non l'ho più vista. Ma sono stata invasa da una gioia grandissima, e m'è scomparsa la paura. Quando sono uscita ho chiesto ai miei genitori chi fosse, ma loro non la conoscevano. Ecco, ripensandoci*

*non mi so spiegare cosa fosse accaduto, ma sentivo forte di ringraziare Dio. Razionalmente pensavo: "È un caso". Ma poi mi chiedevo: "E perché è arrivata proprio in quel momento, proprio in quella circostanza? E soprattutto con quella luce così, direi senza esagerare, soprannaturale?". Mi sembrava un angelo. Un angelo che la Madonna mi aveva messo vicino. È stato un momento di Dio profondissimo. Ecco, in quell'occasione ho capito: se fossimo sempre pronti a tutto, quanti segni Dio ci manderebbe! Ho compreso anche quante volte Dio ci passa accanto e noi non ce ne rendiamo conto».*

**Canto: Mi hai tenuto per mano**

Gli occhi videro il mondo durante giorni che non ricordo.  
Il tempo seguì i miei passi per un mistero che non conosco.  
Un uomo tese le mani, raccolse il bimbo che aveva in dono  
e buona vidi mia madre: il mio respiro fu pianto e sogno.

Il tempo indurì le mani, ogni mio sogno si fece terra.  
La strada a chi non ha ali, il primo passo fu sfida e rabbia;  
parole a nutrir la voce e luci senza veder la strada:  
sul ciglio stavo seduto e fui bambino tra stelle e sabbia.

*Io non ho più paura, vedo un torrente di volti  
che scorre tra gli argini di una stessa avventura:  
chi è vicino alla fonte, chi già lascia la valle,  
chi ha percorso da tempo la grande pianura...*

**DAVANTI AL MIO NOME TI SEI FERMATO  
E DAL PRIMO RESPIRO MI HAI TENUTO PER MANO.**

QUARTO MOMENTO

**CON LA LUCE DEL MONDO NON POSSIAMO TEMERE!**

**Canto: lo vedo la tua luce**

Tu sei prima d'ogni cosa, prima d'ogni tempo,  
d'ogni mio pensiero, prima della vita.

Una voce udimmo che gridava nel deserto  
preparate la venuta del Signore.

*Tu sei la parola eterna della quale vivo che mi pronunciò soltanto per amore.  
E ti abbiamo udito predicare sulle strade della nostra  
incomprensione senza fine.*

**IO ORA SO CHI SEI, IO SENTO LA TUA VOCE,  
IO VEDO LA TUA LUCE, IO SO CHE TU SEI QUI.  
E SULLA TUA PAROLA IO CREDO NELL'AMORE,  
IO VIVO NELLA PACE, IO SO CHE TORNERAI.**

Tu sei l'apparire dell'immensa tenerezza  
di un Amore che nessuno ha visto mai.  
Ci fu dato il lieto annuncio della tua venuta,  
noi abbiamo visto un uomo come noi.

*Tu sei verità che non tramonta, sei la vita che non muore,  
sei la via di un mondo nuovo.*

*E ti abbiamo visto stabilire la tua tenda  
tra la nostra indifferenza d'ogni giorno.*

**IO ORA SO CHI SEI, IO SENTO LA TUA VOCE,  
IO VEDO LA TUA LUCE, IO SO CHE TU SEI QUI.  
E SULLA TUA PAROLA IO CREDO NELL'AMORE,  
IO VIVO NELLA PACE, IO SO CHE TORNERAI.**

*(Durante la seconda strofa entra in processione la Croce che viene posta davanti all'altare)*

### **PREGHIAMO INSIEME**

SE LA TUA LEGGE NON FOSSE LA MIA DELIZIA, DAVVERO MORIREI NELLA MIA MISERIA.  
MAI DIMENTICHERÒ I TUOI PRECETTI, PERCHÉ CON ESSI TU MI FAI VIVERE.

IO SONO TUO: SALVAMI,

PERCHÉ HO RICERCATO I TUOI PRECETTI.

I MALVAGI SPERANO DI ROVINARMI;

IO PRESTO ATTENZIONE AI TUOI INSEGNAMENTI.

DI OGNI COSA PERFETTA HO VISTO IL CONFINE:

L'AMPIEZZA DEI TUOI COMANDI È INFINITA. QUANTO AMO LA TUA LEGGE!

LA MEDITO TUTTO IL GIORNO.

IL TUO COMANDO MI FA PIÙ SAGGIO DEI MIEI NEMICI,

PERCHÉ ESSO È SEMPRE CON ME.

SONO PIÙ SAGGIO DI TUTTI I MIEI MAESTRI, PERCHÉ MEDITO I TUOI INSEGNAMENTI.

HO PIÙ INTELLIGENZA DEGLI ANZIANI, PERCHÉ CUSTODISCO I TUOI PRECETTI.

TENGO LONTANI I MIEI PIEDI DA OGNI CATTIVO SENTIERO,

PER OSSERVARE LA TUA PAROLA.

NON MI ALLONTANO DAI TUOI GIUDIZI, PERCHÉ SEI TU A ISTRUIRMI.

QUANTO SONO DOLCI AL MIO PALATO LE TUE PROMESSE,

PIÙ DEL MIELE PER LA MIA BOCCA.

I TUOI PRECETTI MI DANNO INTELLIGENZA, PERCIÒ ODIO OGNI FALSO SENTIERO.

**LAMPADA PER I MIEI PASSI È LA TUA PAROLA, LUCE SUL MIO CAMMINO.**

*(Salmo 118(119))*

QUINTO MOMENTO  
**VEGLIATE E PREGATE! NEL SILENZIO:**  
**ACCOLGO, CONTEMPLIO E MI AFFIDO.**

**Canto: nel Tuo Silenzio**

Nel tuo silenzio accolgo il mistero venuto a vivere dentro di me.  
Sei tu che vieni, o forse è più vero che tu mi accogli in te, Gesù.

Sorgente viva che nasce nel cuore è questo dono che abita in me.  
La tua presenza è un Fuoco d'Amore che avvolge l'anima mia, Gesù.

Ora il tuo Spirito in me dice: "Padre", non sono io a parlare, sei tu.

Nell'infinito oceano di pace tu vivi in me, io in te, Gesù.

*(un leggero sottofondo accompagna un momento di adorazione silenziosa della croce)*

**NADA TE TURBE, NADA TE ESPANTE: QUIEN A DIOS TIENE NADA LE FALTA.**

**NADA TE TURBE, NADA TE ESPANTE. SOLO DIOS BASTA**

- Essere cristiani significa seguire Gesù, ma dobbiamo ricordarci che la sua strada non è la strada degli uomini e il cammino è lungo e faticoso. **Rit.**
- Cristo sofferente è sempre di conforto e sostegno per chi soffre, il cristiano può trovare un senso alla sofferenza sino a farla diventare sorgente di opere buone. **Rit.**
- Spesso anche noi ci sentiamo amici imperfetti di Gesù, vogliamo rimanere svegli con Lui ma la fatica prende il sopravvento. **Rit.**
- L'amore di Dio riempirà i nostri cuori di gioia. **Rit.**

Certi di essere sempre accompagnati da Lui, e sicuri di avere la sua Forza in ogni momento recitiamo la preghiera che Gesù ci ha insegnato: **PADRE NOSTRO**

È la voce del mondo, come gemito lieve,  
che ripete da sempre il suo inno alla pace.

È la voce dell'uomo, tra fatiche e silenzi, che ricerca un rifugio in sentieri lontani.

Ma un giorno di memoria e stupore la Parola è presente, si fa corpo di figlio;  
nessuno lo credeva davvero ed invece per tutti, un annuncio d'amore.

**SIGNORE NOSTRA FORZA, SAPIENZA D'OGNI TEMPO**

**ILLUMINA LA STRADA, RICOLMACI DI GIOIA.**

**SIGNORE NOSTRA FORZA, FRATELLO AD OGNI ISTANTE**

**SALVEZZA OFFERTA ALL'UOMO: INSEGNACI AD AMARE.**

È lo Spirito vivo, all'inizio dei tempi, che diffuse la luce sulle terre infinite

È l'amore di Padre, nella storia più antica,  
che divenne promessa sconfiggendo il peccato.

Quel gesto, indicibile dono, di immolarsi per tutti, di donare la vita;  
quel gesto ci accompagna per sempre è sorgente perenne di speranza e di amore.

**SIGNORE NOSTRA FORZA, SAPIENZA D'OGNI TEMPO...**